

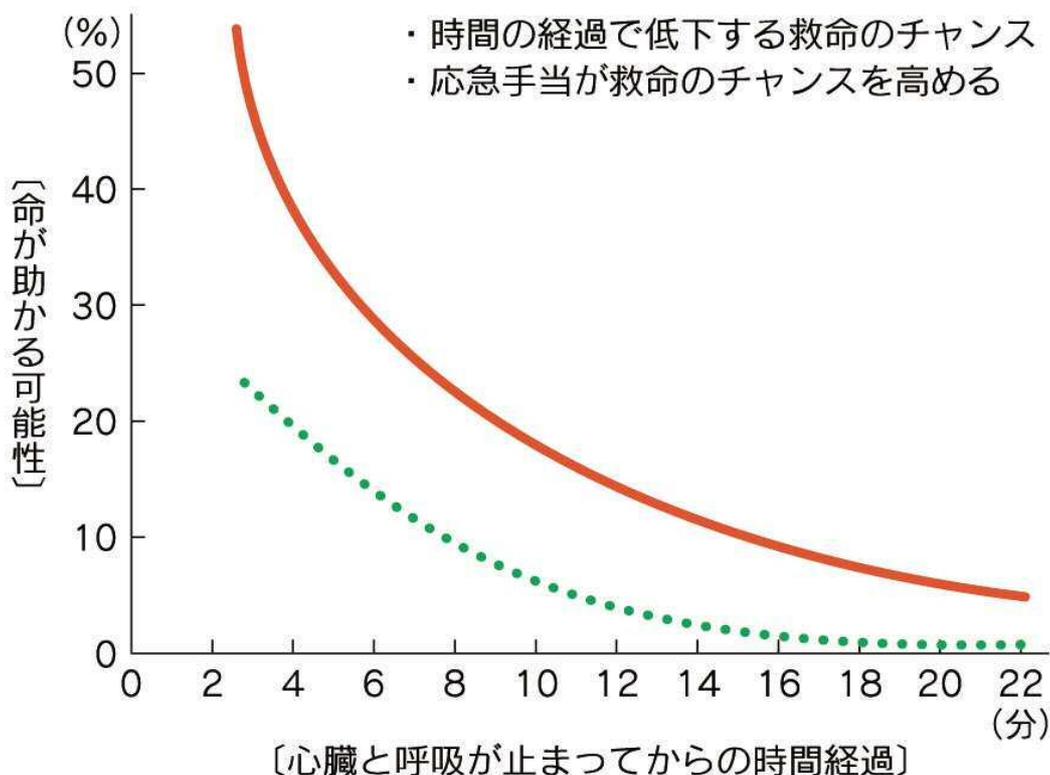
5 救命処置

(1) 心肺蘇生法の重要性

脳は心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、3~4分以上そのままの状態が続くと回復することが困難となります。

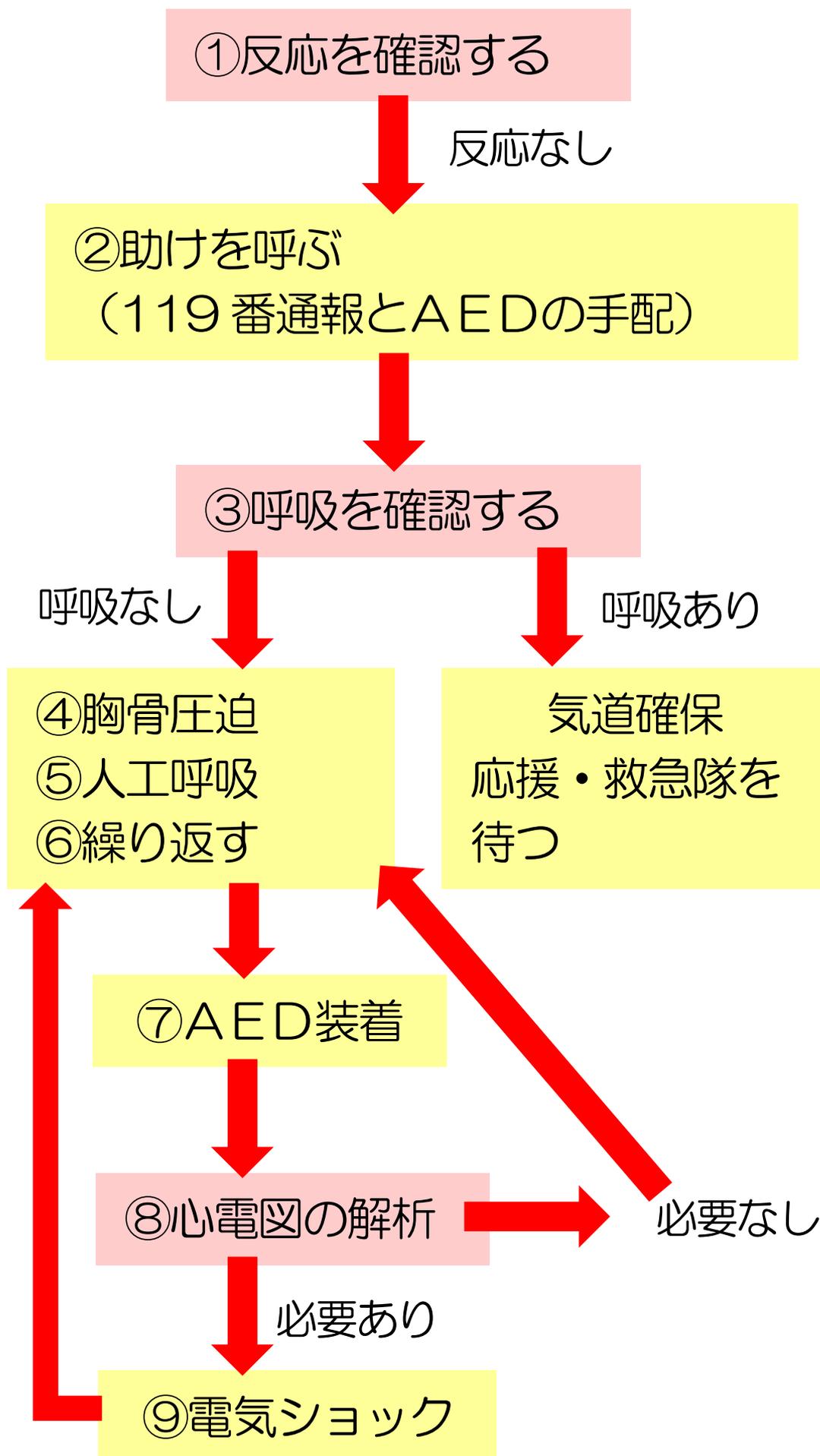
救急車が到着するまで約6分30秒かかりますので、その場に居合わせた人(「バイスタンダー」)が救命処置をする鍵を握っています。

応急手当と救命曲線



- 居合わせた人が救命処置をした場合
- 救急車が来るまで何もしなかった場合

(2) 救命処置の流れ



(3) 実施方法

ア 意識の確認

肩を軽くたたきながら、耳もとで「大丈夫ですか」または「わかりますか」と大声で呼びかけ、反応（意識）があるかないかを確認します。



イ 助けを呼ぶ

反応が無ければ助けを呼び 119 番通報と AED を依頼します。

※協力者が誰もいない場合には自分で 119 番通報してください。



ウ 呼吸の確認

10秒以内で傷病者の胸や腹部の動きを見て、以下の場合には普段どおりの呼吸をしていないと判断して、心肺蘇生法を開始します。

- ① 胸や腹部に動きがない。
- ② 約10秒間確認しても呼吸の状態がよく分からない。
- ③ しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸の場合。



工 胸骨圧迫

- (ア) 胸の真ん中を、肘をまっすぐのばして胸が約5cm沈むほど圧迫します。
- (イ) 1分間に少なくとも100～120回のテンポで30回連続して圧迫します。



才 人工呼吸（省略可能）

(ア) 気道の確保

片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指をあご先に当て頭を後ろにのけぞらせながらあご先を上げ、空気を肺に通しやすくします。



(イ) 人工呼吸

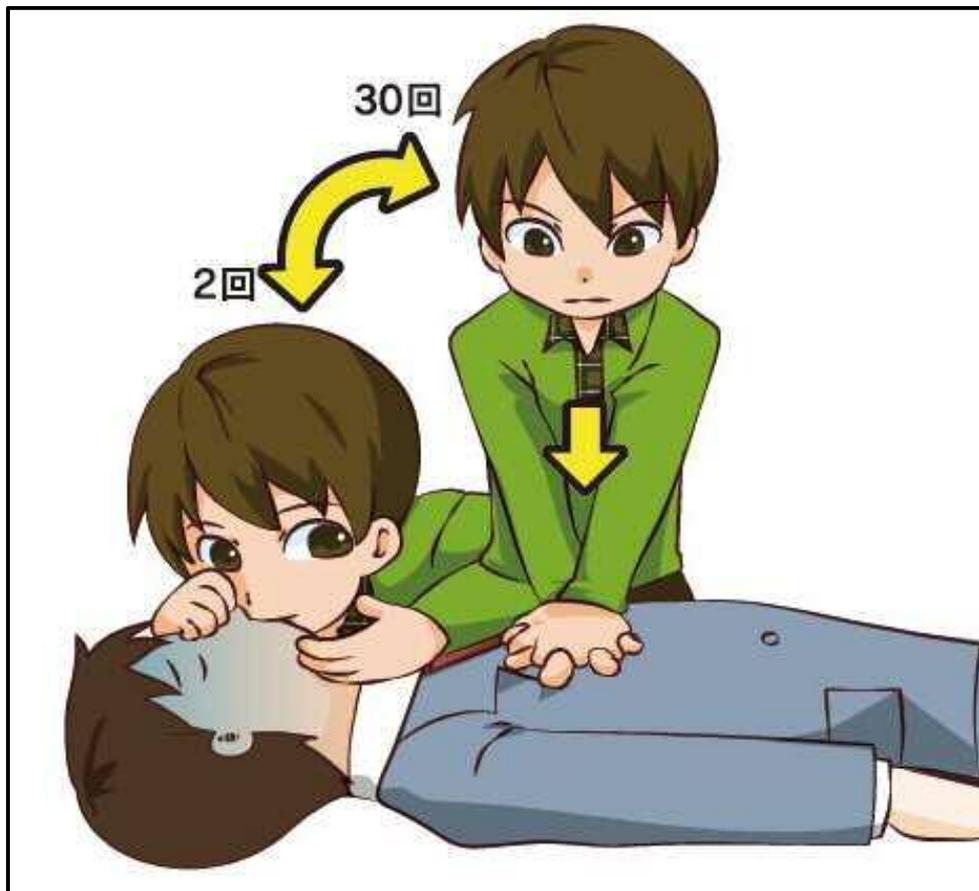
気道確保したまま鼻をつまみ、口を大きく開けて息を1秒かけて吹き込み、同じようにもう1回吹き込みます。



カ 心肺蘇生法の継続

胸骨圧迫を 30 回連続して行った後に、人工呼吸を 2 回行います。

この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（(30 : 2) のサイクル）を救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。



キ AED

AEDは、自動体外式除細動器といい、電気ショックにより、心臓のけいれんを取り除き正常な動きに戻すもので、音声ガイダンスに従うだけで、傷病者に電気ショックを与えることができます。

AEDが到着したらすぐに電源を入れ、音声メッセージに従います。

心肺蘇生法の仕方が分からない時は指令管制員が教えてくれるので心肺蘇生法に自信がなくてもまずは、119番通報をしましょう。

